

食育教室体験事業

12月 郷土料理を楽しもう！

今回は、郷土料理を作ってみました。冬においしくなる根菜類をふんだんに使い、だんご汁のだんごも粉をこねるところから体験し、おいしい郷土料理ができました。

また、血管年齢がわかる機器で自分の血管年齢を確認することもできました。



おおいた食育人材バンクに登録している小代京子氏より今日の料理について、作り方のポイントを伝授していただいています。

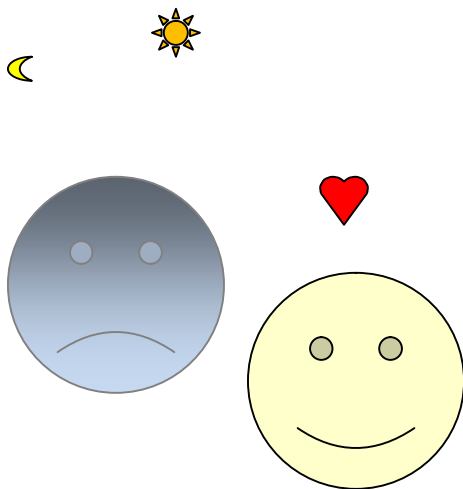
早速、調理実習に取りかかりました。3カ所でそれぞれ、「豆腐と鶏ミンチの小判焼き」や「だんご汁」、「さつまいものきんつば」を作っているところです。



小麦粉、塩、水を加えて、よくこね、耳たぶくらいの柔らかさになったら、親指大に丸めて、30分くらい置いておくと、とってもよく伸びました。



※当日のレシピは、ホームページに掲載しています。



このほかに「血管年齢」を測定。ストレスが高い人、睡眠不足の人は、少し生活の見直しが必要かな？生活リズムや食習慣が確立できている人は、血管年齢も実際より若いようです！

当日参加いただいたみなさんの感想です。

大分の郷土料理をおいしく作るために、こねることの大切さを改めて学んだ。
きんつばも初めて作って、おいしかった。

ミンチの小判焼きが特に簡単で、とてもおいしかった。家でも実践したいと思う。調理実習自体もとても楽しかった。また体験したい。

今後、食べる楽しさとともに、作る楽しさも大切にしたいと思う。

今回はまるまる調理と言うことで、楽しみながら学ぶことができた。
だんご汁は大分の味、地元の食材を活用し、郷土料理を作る機会を増やしたい。

今回初めて参加したが、すごく勉強になった。早々、家でも作ってみたい。

大分の郷土料理だんご汁を先生から基本から教えていただき、作ることができてよかった。これからもおいしいだんご汁をつくり続けたいと思う。